

PENERAPAN PRAKTIK MEDITASI DI SEKOLAH BERBASIS BUDDHIS DI BANTEN

Purnomo Ratna Paramita
STABN Sriwijaya
purnomo@stabn-sriwijaya.ac.id

Abstract

This study aims to obtain an overview of the practice of meditation in Buddhist-based schools in Banten. Buddhist-based schools in Banten consist of: Dharma Putra School, Ariya Metta School, Atisa Dipamkara School, Jaya Manggala School, Bodhisatta School, Punna Karya School, Perguruan Buddhi, and Ehipassiko School. This research focuses on name, the type, purpose, time of implementation, location, and meditation posture/position. This study used a descriptive qualitative method with data collection techniques through interviews and document study, then the data were analyzed using the Miles & Huberman technique. The results showed that the practice of meditation in Buddhist-based schools in Banten was based on Buddhist teachings of various name, types, time, location, and posture with the same goal of forming the positive character of students.

Keywords: Buddhism, Meditation, School.

PENDAHULUAN

Salah satu visi pemerintahan Joko Widodo dan Ma'ruf Amin saat ini yang merupakan kelanjutan dari Nawa Cita sebelumnya adalah pembangunan Sumber Daya Manusia. Terdapat beberapa program pemerintah yang bertujuan untuk mencapai visi tersebut. Salah satu programnya adalah Program Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) yang dimulai sejak diterbitkannya Peraturan Presiden nomor 87 tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter (PPK).

Pada perjalanannya, PPK tidak selalu berjalan mulus karena tidak sedikit berita-berita tentang kekerasan dan tindak kriminal yang dilakukan oleh sesama siswa atau guru dengan siswa bermunculan di media massa. Meski demikian, gerakan PPK yang bertujuan untuk mendorong siswa agar memiliki karakter dan kompetensi abad ke-21, seperti: berpikir kritis, kreatif, mampu berkomunikasi dan berkolaborasi masih tetap berjalan sampai saat ini. Dalam upaya mencapai tujuan tersebut, pemerintah melalui Kemendikbud membuat 3 fokus gerakan PPK, antara lain: struktur program, struktur kurikulum dan struktur kegiatan.

Berdasar pada ketiga fokus gerakan PPK tersebut, saat ini tidak sedikit sekolah khususnya sekolah swasta yang mengedepankan pembentukan karakter bagi siswanya. Sekolah yang berbasis agama cenderung menggunakan nilai-nilai dalam ajaran agamanya untuk diterapkan dalam pembentukan karakter siswa. Sebagai contoh adalah sekolah Narada di Jakarta Barat yang berbasis pada ajaran Buddha Theravada. Sekolah Narada menggunakan 18 nilai karakter bangsa yang diprogramkan oleh pemerintah, nilai *Dasa Raja Dhamma* (10 karakter pemimpin dalam ajaran Buddha) dan *Dasa Punna Kiriya Vatthu* (10 perbuatan baik dalam ajaran Buddha) untuk dipetakan bersama yang melahirkan salah satunya berupa kegiatan pembiasaan siswa sehari-hari, baik dalam kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, ekstrakurikuler, maupun nonkurikuler. Salah satu kegiatan pembiasaan di sekolah Narada adalah *morning meditation*. *Morning meditation* terdiri dari dua kata yakni *morning* yang berarti pagi hari dan *meditation* yang berarti meditasi atau pengembangan batin, dan bila kedua kata tersebut digabungkan artinya menjadi praktik pengembangan batin di pagi hari. Praktik *morning meditation* bermanfaat untuk meningkatkan fokus/konsentrasi siswa sebelum dan selama proses pembelajaran sehingga materi pelajaran mudah diserap, meningkatkan kontrol emosi siswa sehingga meminimalisir tindak kekerasan, *bullying* dan sejenisnya, serta mengikis sifat egoisme yang mampu meningkatkan sikap toleransi.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, meditasi diartikan sebagai pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Definisi tersebut bila ditelaah kedalam teks Buddhis, ditemukan kesamaan makna dengan kata samadhi dan sati. Dalam Pali Text Society Pali English Dictionary, kata Samadhi memiliki arti *concentration; a concentrated, self-collected, intent state of mind and meditation which, concomitant with right living, is a necessary condition to the attainment of higher wisdom and emancipation*. Definisi tersebut didapat dari kompilasi sutta-sutta yang ada dalam tipitaka seperti Subha-suttanta, samannaphala-suttanta, dan Ambattha-sutta. Disamping itu, kata Sati juga merujuk pada meditasi yang berarti *memory, recognition, consciousness, intentness of mind, wakefulness of mind, mindfulness alertness, lucidity of mind, self-possession*. Definisi tersebut ada pada Digha Nikaya, Anguttara Nikaya dan Milindapanha di Sutta Pitaka.

Di Provinsi Banten terdapat beberapa sekolah berbasis Buddhis yang tergabung dalam organisasi Badan Koordinasi Pendidikan Buddhis Indonesia (BKPBI), antara lain: Sekolah Dharma Putra, Sekolah Dharma Widya, Sekolah

Ariya Metta, Sekolah Atisa Dipamkara, Sekolah Jaya Manggala, Sekolah Bodhisatta, Sekolah Punna Karya, Sekolah Perguruan Buddhi, dan Ehipassiko School. Praktik meditasi hendaknya telah menjadi bagian dari kegiatan rutin di sekolah-sekolah tersebut. Sang Buddha bersabda, “Pikiran adalah pelopor dan pembentuk segala sesuatu” yang mana termasuk didalamnya pembentukan karakter. Mengacu pada sabda Sang Buddha tersebut, maka *skill* penguasaan atas pikiran menjadi sangat penting dimana *skill* tersebut didapat dari praktik meditasi. Sebagai contoh penerapan meditasi di sekolah ada pada Ehipassiko School yang memiliki *tagline* sekolah sebagai *The Mindful School: The School of The Present Moment*. Fakta ini menarik untuk dilihat lebih dalam tentang bagaimana Ehipassiko School menterjemahkan sabda Sang Buddha tentang meditasi kedalam praktik keseharian di sekolah. Di lain sisi, melalui sejumlah wawancara kecil diketahui meditasi secara rutin juga diterapkan pada sekolah Dharma Putra. Upaya yang sejalan dengan visi pemerintah tersebut pantas mendapatkan apresiasi terlepas berhasil atau tidaknya sekolah dalam memperkuat karakter siswa. Dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk menelisik lebih dalam mengenai penerapan praktik meditasi di sekolah berbasis Buddhis di Provinsi Banten ini. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang bagaimana sekolah berbasis Buddhis di Banten menerapkan praktik meditasi sehari-hari.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian adalah kepala sekolah dan guru pendidikan agama Buddha yang ditentukan menggunakan teknik *sampling purposive* sesuai tujuan penelitian. Objek penelitian ini adalah penerapan meditasi. Penelitian dilakukan selama bulan Januari 2020 sampai Juni 2020 di Sekolah Dharma Putra, Sekolah Ariya Metta, Sekolah Atisa Dipamkara, Sekolah Jaya Manggala, Sekolah Bodhisatta, Sekolah Punna Karya, Sekolah Perguruan Buddhi, dan Ehipassiko School. Kondisi Covid-19 memungkinkan data penelitian dikumpulkan melalui wawancara dan studi dokumen secara daring. Keabsahan data diuji menggunakan empat kriteria, yaitu: derajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), ketergantungan (*dependability*) dan kepastian (*confirmatory*). Data yang telah teruji kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis Miles & Huberman dengan melakukan reduksi data, display data, menarik simpulan dan memverifikasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan meditasi dalam hal ini berarti ada usaha untuk menjalankan praktik meditasi. Ditemukan 4 perbedaan nama meditasi dari 8 sekolah Buddhis di Banten. Nama tersebut antara lain: *mindfulness*, duduk hening, *morning meditation* dan renungan pagi.

Delapan sekolah tersebut menerapkan meditasi dengan berbagai nama yang diberikan, seperti: SMP Dharma Putra, SMP Atisa Dipamkara dan SMP Ehipassiko menamakannya *mindfulness*. Kata *mindfulness* sama dengan kata *Sati* dalam bahasa Pali dan dapat ditemukan pada Sutta Pitaka bagian Majjhima Nikaya 10: Satipatthana Sutta. Pada Satipatthana Sutta dijelaskan tentang empat landasan kesadaran atau *mindfulness*, antara lain: pengamatan pada tubuh (*kaya nupassana*), perasaan (*vedana nupassana*), pikiran (*citta nupassana*) dan objek-objek mental (*dhamma nupassana*). Selain itu kata *mindfulness* juga muncul dalam Milinda Panha 3.1.13. tentang karakteristik dari *mindfulness*. Dijelaskan oleh Nagasena kepada Raja Milinda tentang karakteristik dari *mindfulness*. Nagasena menjelaskan, "*The characteristic mark of mindfulness is repetition and keeping up.*" Artinya, Tanda khas dari perhatian adalah pengulangan dan menjaga. Dalam hal ini kata menjaga merujuk pada hal-hal baik atau menjaga perhatian pada hal baik. Proses menjaga hal baik ini pun dilakukan berulang-ulang secara kontinyu setiap saat. Itulah bagaimana menjaga adalah tanda dari perhatian atau *mindfulness*. *Mindfulness* melalui penjelasan tersebut sama dengan praktik meditasi vipassana. Vipassana bila dilakukan dengan baik dan rutin dapat meningkatkan perhatian, meningkatkan kewaspadaan, meningkatkan kedisiplinan, meningkatkan kesadaran, meningkatkan ketenangan, mengendalikan emosi, mengontrol diri, meningkatkan konsentrasi, menambah daya ingat, melatih pola pikir, keberanian dalam membuat keputusan, bersikap sopan, menjalankan sila dengan baik (Setyadi D, Kustiani, Sukodoyo, 2020: 52).

SMP Jaya Manggala, SD Punna Karya dan SMP Ariya Metta menamakan praktik meditasinya dengan nama Duduk Hening. Duduk hening disini berarti duduk dengan batin yang hening/diam/kalem tidak berceloteh. Samatha Bhavana terdiri dari kata samatha dan bhavana. Samatha dalam PTS Pali English Dictionary adalah *calm; quietude of heart* dan Bhavana adalah *dwelling, sphere, world, realm*. Dari definisi tersebut dapat diartikan menjadi kediaman, suasana, dunia atau alam yang tenang atau ketenangan hati. Duduk hening dalam hal ini sesuai dengan tujuan dari samatha bhavana yakni ketenangan batin. Penamaan meditasi duduk hening atau *silent sitting*

ini sejalan dengan hasil penelitian (Sugianto, 2018: 100) yang menyatakan bahwa SD Insan Teratai Tangerang, SD Sinar Dharma, SD Tri Ratna Jakarta menggunakan nama tersebut untuk praktik meditasi siswa. Temuan ini tentu memperkaya data praktik meditasi Buddhis pada sekolah berbasis Buddhis di Banten dan Jakarta.

SD Perguruan Buddhi menamakan praktik meditasinya sebagai *morning meditation*. Nama ini merujuk pada praktik meditasi yang dilakukan pada pagi hari. Dalam buku *Riwayat Hidup Buddha Gotama* (Widyadharma, 1999) dijelaskan, Buddha dalam rutinitas kesehariannya memulai meditasi di pagi hari. Setelah bangun tidur pukul 04.00 kemudian mandi dan mulai bermeditasi pukul 05.00 sampai pukul 06.00. Disamping itu, Trungram Gyalwa seorang ahli meditasi dalam blognya menulis, "Melakukan latihan meditasi singkat di pagi hari berpeluang mendorong seseorang bermeditasi secara teratur. Manfaat positif dari meditasi di pagi hari pun akan melekat di dalam individu tersebut sepanjang hari." Melihat keseharian Buddha dan manfaat yang disebutkan diatas maka wajar jika kata *morning meditation* digunakan untuk penamaan meditasi di sekolah sekaligus memberikan penekanan bahwa meditasi di sekolah dilakukan pada pagi hari.

SMP Bodhisatta menamakan praktik meditasinya sebagai Renungan Pagi. Peneliti mengidentifikasi teks tuntunan meditasi yang digunakan sekolah guna memahami makna renungan pagi tersebut. Hasilnya ditemukan bahwa tuntunan meditasi tersebut berisi kata-kata yang merepresentasikan meditasi cinta kasih atau *metta bhavana*. Dalam KBBI kata renungan berarti buah pikiran, sehingga renungan pagi berarti buah pikiran yang dimunculkan di pagi hari. Sama halnya dengan meditasi cinta kasih yang pada praktiknya merupakan usaha pemunculan buah pikir atau perenungan akan cinta kasih. Dalam *visuddhimagga* disebutkan, objek pertama pada meditasi cinta kasih adalah diri sendiri, kemudian objek yang Anda sayangi, objek yang netral dan akhirnya objek/orang yang bermusuhan dengan Anda. Hal ini sesuai dengan isi teks renungan pagi SMP Bodhisatta meskipun tidak ada kata-kata perenungan cinta kasih untuk objek yang bermusuhan.

Perbedaan nama tersebut baiknya tidak menjadi polemik, mengingat prinsip perubahan dan sifat ajaran Buddha yang universal sehingga apapun nama yang diberikan, namun memiliki makna yang sama, hal ini masih dapat diterima. Hal ini tampak dari hasil wawancara pada tujuan praktik meditasi di sekolah yakni agar siswa dapat berkonsentrasi, fokus dan tenang dalam menjalani proses pembelajaran di sekolah. Tenang, konsentrasi dan fokus

merupakan prinsip dari meditasi samatha yang adalah salah satu jenis meditasi yang diajarkan oleh Buddha.

Dari segi waktu pelaksanaan meditasi, ditemukan 6 perbedaan waktu dan 5 tingkat frekuensi pelaksanaan meditasi dari 8 sekolah Buddhis tersebut. Klasifikasi waktu pelaksanaan dan frekuensi pelaksanaan meditasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Nama Sekolah	Awal Pembelajaran	Akhir Pembelajaran	Saat Pembelajaran Agama Buddha	Setiap saat	Ada waktu khusus	Tingkat frekuensi pelaksanaan
SMP Ehipassiko				√		1
SMP Dharma Putra	√	√	√			2
SD Punna Karya	√	√				3
SMP Jaya Manggala	√					4
SD Perguruan Buddhi	√					
SMP Bodhisatta	√					
SMP Ariya Metta			√			5
SMP Atisa Dipamkara					√	6

Tabel 1. Klasifikasi Waktu dan Frekuensi Pelaksanaan Meditasi

Menurut tabel tersebut, jika dilihat dari perbedaan waktu pelaksanaan meditasi, maka terdapat 6 perbedaan waktu pelaksanaan, antara lain:

- 1) SMP Dharma Putra yang melaksanakan meditasi setiap akan memulai pembelajaran, akhir pembelajaran dan juga ketika pembelajaran agama.
- 2) SD Punna Karya yang melaksanakan meditasi setiap awal dan akhir pembelajaran di setiap harinya.
- 3) SMP Ariya Metta yang melaksanakan meditasi di awal pada saat jam pelajaran Agama Buddha saja.
- 4) SMP Jaya Manggala, SD Perguruan Buddhi dan SMP Bodhisatta yang melaksanakan meditasi diawal pembelajaran di pagi hari di setiap harinya.
- 5) SMP Ehipassiko yang melaksanakan meditasi setiap saat selama di sekolah.

- 6) SMP Atisa Dipamkara yang melaksanakan meditasi pada waktu dan jadwal khusus.

Jika dilihat dari segi tingkat frekuensi pelaksanaan meditasi di sekolah, maka dapat diurutkan dari yang paling sering sampai yang paling jarang dilakukan, sebagai berikut:

- 1) Setiap saat dilakukan oleh SMP Ehipassiko.
- 2) Pada awal pembelajaran, mata pelajaran Agama Buddha dan akhir pembelajaran oleh SMP Dharma Putra.
- 3) Pada awal pembelajaran dan akhir pembelajaran oleh SD Punna Karya.
- 4) Pada awal pembelajaran oleh SMP Jaya Manggala, SD Perguruan Buddhi dan SMP Bodhisatta.
- 5) Pada saat mata pelajaran Agama Buddha oleh SMP Ariya Metta.
- 6) Pada waktu khusus tertentu oleh SMP Atisa Dipamkara.

Frekuensi pelaksanaan meditasi yang tinggi atau berulang-ulang dilakukan akan lebih mudah menjadi kebiasaan dan akhirnya memunculkan karakter sesuai pembiasaan tersebut. Hal ini senada dengan teori Pavlov dalam Abdul Chaer (2009), yang menyatakan bahwa untuk menimbulkan reaksi yang diinginkan yang disebut respon, maka perlu adanya stimulus yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga disebut dengan pembiasaan. Dalam hal ini stimulus yang diberikan adalah praktik meditasi guna memunculkan respon berupa ketenangan dan fokus dalam pembelajaran hingga pada akhirnya terbentuk pembiasaan dan kebiasaan tersebut menjadi karakter positif sesuai harapan pemerintah, sekolah, orangtua dan kita semua.

Dari segi lokasi pelaksanaan meditasi ditemukan beberapa perbedaan antar setiap sekolah seperti tampak pada tabel dibawah ini:

Nama Sekolah	Kelas	Cetiya / Dhammasala	Aula	Lapangan	Disemua lokasi sekolah
SMP Dharma Putra	√	√			
SD Punna Karya	√	√			
SMP Jaya Manggala	√			√	
SMP Ariya Metta	√				
SMP Bodhisatta		√			
SMP Atisa Dipamkara			√		
SD Perguruan				√	

Buddhi					
SMP Ehipassiko					√

Tabel 2. Lokasi Pelaksanaan Meditasi

SMP Dharma Putra dengan SD Punna Karya memilih kelas dan dhammasala untuk menjadi lokasi meditasi di sekolahnya masing-masing. SMP Jaya Manggala memilih kelas masing-masing untuk pelaksanaan meditasi hari senin-kamis dan di lapangan pada hari jumat. SMP Ariya Metta mengajak siswa bermeditasi di kelas setiap harinya. SMP Bodhisatta hanya menggunakan dhammasala untuk para siswa bermeditasi bersama-sama setiap hari. SMP Atisa Dipamkara memilih aula untuk tempat meditasi. SD Perguruan Buddhi memilih bermeditasi di lapangan mengingat peserta meditasi terdiri dari seluruh siswa SD, SMP, SMA dan SMK. Terakhir, SMP Ehipassiko menerapkan meditasi untuk siswa dan seluruh warga sekolah di seluruh area sekolah.

Pemilihan lokasi meditasi merupakan kebijakan sekolah masing-masing. S.N. Goenka yang merupakan seorang guru meditasi, dalam ceramahnya pada sesi kursus meditasi, menganjurkan bagi meditator pemula agar melaksanakan meditasi didalam ruangan yang mampu meminimalisir gangguan dari sisi panas matahari, suhu yang ekstrim dan angin yang mampu mengganggu konsentrasi. Bagi meditator yang sudah mahir, lokasi meditasi dapat dilakukan dimana saja selama mampu memunculkan kesadaran saat ini. Anjuran ini sesuai bagi sekolah yang menerapkan meditasinya pada kelas, dhammasala, aula dan area *indoor* sekolah.

Dari segi posisi pelaksanaan meditasi ditemukan beberapa perbedaan antar setiap sekolah seperti tampak pada tabel dibawah ini:

Nama Sekolah	Duduk	Berdiri	Berjalan	Berbaring
SMP Dharma Putra	√	√	√	
SD Punna Karya	√			
SMP Jaya Manggala	√			
SMP Ariya Metta	√			
SMP Bodhisatta	√			
SMP Atisa Dipamkara	√			
SD Perguruan Buddhi		√		
SMP Ehipassiko	√	√	√	√

Tabel 3. Posisi Pelaksanaan Meditasi

Meditasi dengan posisi duduk merupakan posisi yang hampir semua sekolah terapkan. Hanya SD Perguruan Buddhi yang tidak menggunakan posisi duduk, melainkan hanya posisi berdiri. Hal ini disebabkan oleh lokasi yang digunakan yakni di lapangan terbuka dan diikuti oleh seluruh siswa secara bersamaan dari jenjang SD, SMP, SMA dan SMK sehingga memerlukan alas duduk yang banyak. Disamping itu, terdapat dua sekolah yang menerapkan meditasi dengan berbagai posisi yang berbeda, yakni: SMP Dharma Putra yang menerapkan meditasinya dengan posisi duduk, berdiri dan berjalan. Sedangkan SMP Ehipassiko menerapkan meditasinya dengan posisi duduk, berdiri, berjalan dan berbaring.

SIMPULAN

Berdasarkan deskripsi data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Semua sekolah berbasis Buddhis di Banten menerapkan meditasi Buddhis sebagai upaya meningkatkan kesadaran, konsentrasi, fokus dan ketenangan siswa yang pada akhirnya tercipta karakter siswa yang baik dan mendukung program pendidikan penguatan karakter yang dicanangkan oleh pemerintah.
2. SMP Dharma Putra melaksanakan meditasi setiap akan memulai pembelajaran, akhir pembelajaran dan juga ketika pembelajaran agama; SD Punna Karya melaksanakan meditasi setiap awal dan akhir pembelajaran di setiap harinya; SMP Ariya Metta melaksanakan meditasi di awal pada saat jam pelajaran Agama Buddha saja; SMP Jaya Manggala, SD Perguruan Buddhi dan SMP Bodhisatta melaksanakan meditasi diawal pembelajaran di pagi hari di setiap harinya; SMP Ehipassiko melaksanakan meditasi setiap saat selama di sekolah; SMP Atisa Dipamkara melaksanakan meditasi pada waktu dan jadwal khusus.
3. Sebagian sekolah Buddhis di Banten menerapkan meditasi pada awal pembelajaran di kelas masing-masing dan sebagian sekolah lagi melaksanakannya di dhammasala, aula, lapangan dan semua lokasi sekolah yang sebagian besar dilakukan dengan posisi duduk.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Bogdan, R., & Taylor, S.J. (1975). *Introduction to Qualitative Research Method*. New York: John Willey and Sons.
- Bramantyo, Hasto. (2015). Meditasi Buddhis: Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin. *Orientasi Baru*, 24(1).
- Buddhaghosa, Himi. (2010). *The Path of Purification: Visuddhimagga / Buddhaghosa Himi; tr. By Nyanamoli Himi*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Chaer, Abdul. (2009). *Psikolinguistik Kajian Teoritik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Miles, M.B & Huberman A.M. (1984). *Analisis Data Kualitatif*. Terjemahan oleh Tjetjep Rohendi Rohidi. 1992. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Moleong, L.J. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Pinazo, Daniel., Laura, T Garcia-Prieto., & Rosa, Garcia-Castellar. (2020). Implementation of a Program Based on Mindfulness for The Reduction of Aggressiveness in The Classroom. *Revista de Psicodidactica*, 25(1): 30 – 35.
- Rose, Colin., & Malcolm J. Nicholl. (2002). *Accelerated Learning For The 21th Century: Cara Belajar Cepat Abad XXI*. Jakarta: Nuansa.
- Setyadi, D., Kustiani., Sukodoyo. (2020). Makna Meditasi Vipassanā Bagi Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha Syailendra. *Jurnal Pencerahan*, 13(1), 52-61.
- Sivaramappa, B., Deshpande, Sudheer., Venkata Giri Kumar, P., & Nagendra, H. R. (2019). Effect of Anapanasati Meditation on Verbal Aggression: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 36, 77–81.
- Sugianto. (2018). Pembiasaan Meditasi pada Siswa Sekolah Dasar Berciri Buddhis di Jakarta dan Tangerang. *Jurnal Vijjacariya*, 5(1), 95-105.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sujiva. (1951). *Essentials of insight meditation practice : a pragmatic approach to vipassana*. Malaysia: Buddhist Wisdom Centre.
- Widyadharma, Sumedha. (1999). *Riwayat Hidup Buddha Gotama*. Jakarta: Cetiya Vatthu Daya.